

平成25年7月5日
厚木市立清水小学校

6月の保健室

保健室来室合計 **482人**

外科的なもの **316人**

1日平均 15.8人 (昨年6月 16.6人)

内科的なもの **166人**

1日平均 8.3人 (昨年6月 6.0人)

休み明けに、気持ち悪いと訴える児童が目立ちました。



食生活を見直そう

7月の保健安全目標

★三択クイズ★

7月の給食に出る夏が旬の食べものはどれでしょうか？

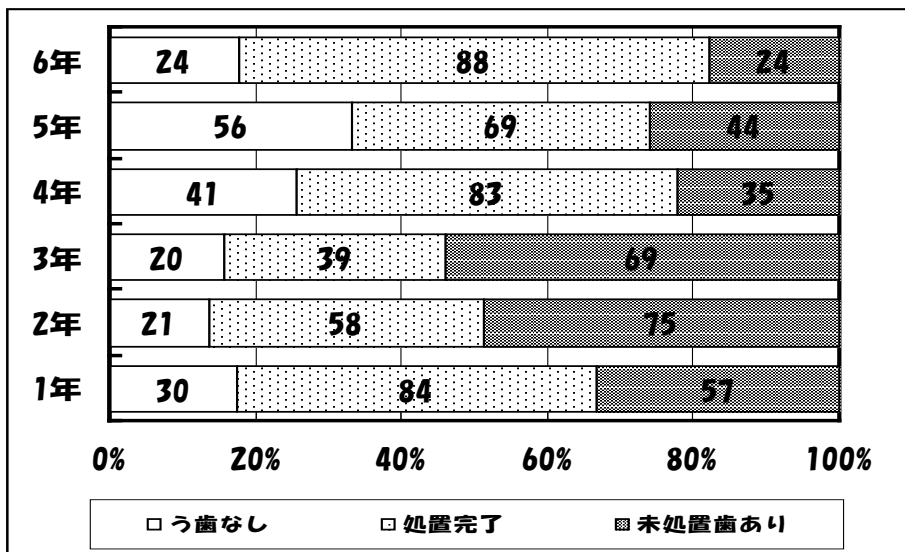
- ①かぶ
- ②なす
- ③ほうれんそう



答え ②なす

なすの旬は、7～9月。なすは身体の熱を冷やす効果があるといわれています。また、なすの紫色の皮に含まれるナスニン（アントシアニン）には、体の老化を防ぐ力があります。（給食では、7/11にマーボーなすができます。）

歯科検診の結果



5月30日に1、2、6年生、6月13日に3、4、5年生の歯科検診がありました。

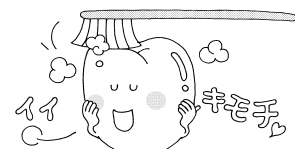
家庭での注意や受診が必要だったり、診断名がついたりしたお子さんには「結果のお知らせ」を配付しました。

受診が必要なお子さんの治療や相談が済みましたら、受診結果を担当の先生へ提出してください。

きれいに歯をみがきましょう！

6月に、2～6年生の各クラスで「カラーテスター」を使った歯のみがき方の学習をしました。どの学年も「前歯」「歯ぐき」の汚れが目立ちました。最後は鏡を見ながら、ていねいに歯をみがき、白くてピカピカの歯になり、ステキな笑顔が見られました。

夏休みには歯みがきカレンダーを配付します。
自分にあったみがき方でがんばりましょう。



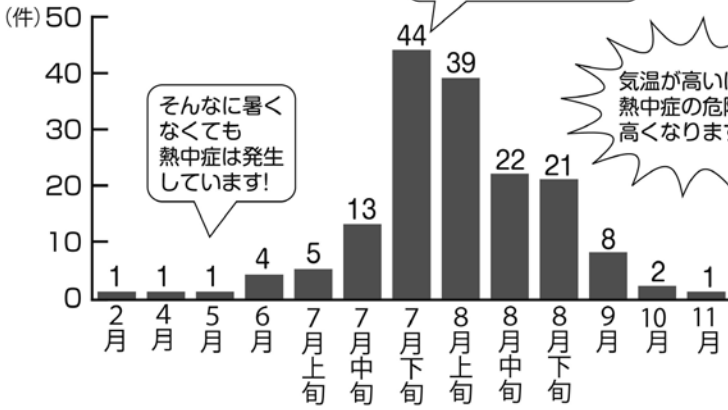


熱中症に気をつけましょう！



熱中症死亡事故発生傾向

※昭和50年～平成23年

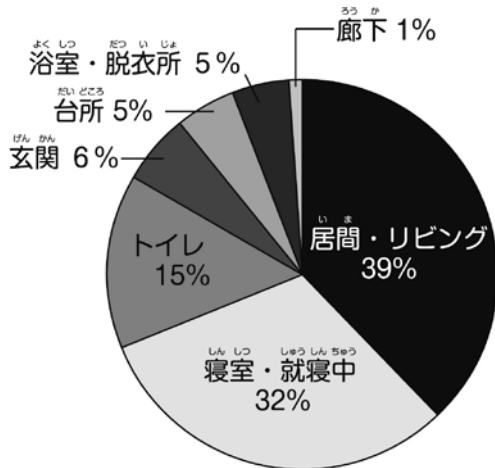


←学校管理下における熱中症死亡事例（昭和50年～平成23年）の内訳は、小学生が5人、中学生が38人で、高校生は118人と最も多くなっています。

性別では、女子の11人に比べ、男子が151人と圧倒的に多くなっています。（出典：日本スポーツ振興センター）

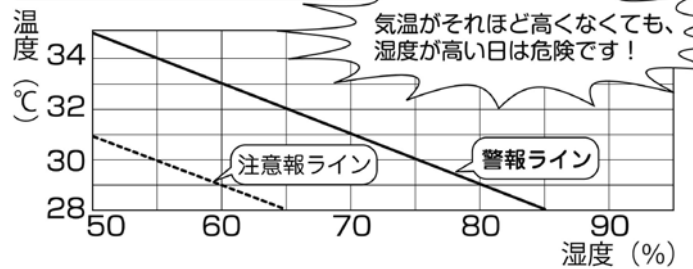
体がまだ、暑さに慣れていない梅雨明けの7月は、注意が必要です。

家の中や建物の中でも、熱中症になります！



参考：厚生労働省「住宅内での熱中症に関する検討事例」

熱中症注意目安ライン



● 気温計、湿度計でチェックしましょう。

↓ こんな日は注意しましょう。

- ・ 気温が高い日
- ・ 急に気温があがった日
- ・ 湿度が高い日
- ・ 風のない日



熱中症予防のための水分補給

熱中症予防のための水分補給というと、スポーツドリンクが適していると思われがちです。しかしスポーツドリンクには塩分だけでなく、**糖分**も含まれているため、日常の水分補給では**糖分の過剰摂取**につながります。また、砂糖が含まれていなくても、緑茶やコーヒーなどの**カフェイン**が含まれている飲料では、**利尿作用**があるので、水分補給には**不向き**です。**熱中症予防**には、**水かカフェインのない麦茶**などを用意してください。激しく体を動かす時は塩をほんの少し入れると、塩分が摂れます。

(参考：株式会社インタープレス 保健教材ニュース)

～お知らせ～



夏休み明けには、身体計測、視力検査があります。

早寝早起き、あさごはん。テレビやゲームは時間を決めて、目に良い生活を送ってください。